

Viernes

6 **Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Pimientos Asados Pimiento Lamuyo Rojo, Aceite
Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Pan y Agua Pan S/s 60 Gr Env
Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja,
Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 638 Lip: 16,57 Prot: 30,43 HC: 94,49

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

13 Arroz con Verduras Arroz Vaporizado, Menestra Imperial, Tomate Frito, Cebolla Pelada

Merluza al Horno Merluza Filete C/p, Cebolla Pelada,
Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Pimientos Asados Pimiento Lamuyo Rojo, Aceite Oliva
Virgen Extra, Sal Yodada

Pan y Agua Pan S/s 60 Gr Env
Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja,
Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 625 Lip: 17,17 Prot: 24,15 HC: 96,56

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

20

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

APRENDEMOS A COMER... COCINANDO



- ★ TÉCNICAS CULINARIAS
- ★ UTENSILIOS Y MENAJE DE COCINA
- ★ INGREDIENTES "GREENTASTIC"



ESCANEA nuestro código QR para
descubrir UNA RECETA CADA MES.

AYÚDANOS a identificar las ESTRELLAS
en las recetas.

Observaciones:

PARTICIPAR EN LA COCINA NOS AYUDA A:

CONOCER

NUEVOS ALIMENTOS,
DIFERENTES FORMAS DE
ELABORACIÓN Y
PRESENTACIÓN DE LOS
ALIMENTOS.

APRENDER

A LLEVAR UNA
ALIMENTACIÓN
SALUDABLE Y
VARIADA.

INSTAURAR

HÁBITOS DE HIGIENE
(LAVAR LOS ALIMENTOS,
MANTENER LA COCINA
LIMPIA, LAVARSE LAS
MANOS...)

ESTIMULAR

NUESTRA
COORDINACIÓN
Y CREATIVIDAD.

¿CÓMO PODEMOS AYUDAR EN LA COCINA?

- ACOMPAÑANDO A HACER LA COMPRA Y COLOCÁNDOLA
- BUSCANDO IDEAS DE RECETAS
- CONTROLANDO LOS TIEMPOS DE COCINADO
- PREPARANDO LOS ALIMENTOS QUE VAMOS A UTILIZAR
- PROBANDO LAS ELABORACIONES
- AYUDANDO A LIMPIAR Y RECOGER AL TERMINAR

Si has comido...

...deberías cenar

PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + CARNE	VERDURA + PESCADO/HUEVO/LEGUMBRE
PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO.....	VERDURA + CARNE/HUEVO/LEGUMBRE
PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + HUEVO	VERDURA + PESCADO/CARNE/LEGUMBRE
VERDURA + CARNE	PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO/HUEVO
VERDURA + PESCADO	PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + CARNE/HUEVO
VERDURA + HUEVO	PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO/CARNE
FRUTAS/LÁCTEO	FRUTAS/LÁCTEO

mediterránea